

A G I L 2019 202 0

Association A G I L à Notre dame de Mesage Programme

GYM FITNESS ZUMB'

Lundi

18h à 19h : CARDIO
19h à 20h : RENFORCEMENT MUSCULAIRE
20h à 21h : ZUMB'STEP (Mélange danse et step)

Mercredi

17h à 18h : ZUMB' enfants (à partir de 5ans)

YOGA

Jeudi

18h30 à 20h

ART FLORAL

Atelier créatif un *jeudi* par mois de 18h30 à 20 h

*Reprises des cours : Yoga jeudi 19/09 – Gym lundi 23/09 – Zumba mercredi 25/09
(attention ces cours seront validés en fonction du nombre de participants)
Séance d'essai gratuite en début de saison*

TARIF ANNUEL DES COURS EXERCICE 2019 /2020								
	GYM		ZUMB'ENF		YOGA		FLEURS	
	Message	Ext	Message	Ext	Message	Ext	Message	Ext
1 cours	120 €	130 €	120 €	130 €	165 €	175 €	10 €	10 €
licence incluse	24,7€		12,8€					

Réduction 30 € dès la 2^{ème} heure de cours (sport ou sport/yoga/zumba ou même famille) 60€ pour 3 heures
Possibilité de régler en trois fois : (Octobre - Novembre – Décembre)

Renseignements pratiques et demandes inscriptions :

agilmessage@orange.fr - tel : (Annie 06 30 70 74 70 – Stéphanie 06 73 18 59 49 – Marie 06 82 65 77 76)

Pour en savoir plus

AGIL : Sites.google.com/view/agilmessage/accueil

GYM FITNESS : Avec Pascale Lisi (06 09 63 88 64) Facebook Agil gym

YOGA avec Mauricette Chave (06 12 36 49 23)

<https://Sites.google.com/site/yogadetente>

ATELIER FLORAL : avec Sonia BARILLOT (06 50 09 38 75)